FICHE 85 · POUR LE PSYCHOLOGUE

Comprendre un comportement maillon par maillon

L'analyse en chaîne

OBJECTIF

Analyser en détail la chaîne d'événements, de pensées, d'émotions et de sensations ayant conduit à un comportement problème, pour repérer les points où une autre réponse était possible.

POUR QUI

Comportements problèmes récurrents (automutilation, crises de colère, consommation, conduites à risque). À faire avec un psychologue.

DURÉE

30 à 45 min en séance

DÉROULÉ

1. Définissez précisément le comportement problème.
2. Identifiez les facteurs de vulnérabilité (sommeil, conflits, substances) et l'événement déclencheur.
3. Reconstituez chaque maillon : pensée, émotion, sensation, action, jusqu'au comportement et à ses conséquences.
4. Repérez à chaque maillon une compétence qui aurait pu changer la suite, et préparez un plan pour la prochaine fois.

POINTS D'ATTENTION

> L'analyse se mène avec curiosité et sans jugement ; elle peut être douloureuse. Elle s'intègre à un suivi structuré, surtout en cas d'automutilation ou de risque suicidaire.

RÉFÉRENCES

Linehan, M. M. (2015). DBT Skills Training Manual (2nd ed.). Guilford.

Rizvi, S. L. & Ritschel, L. A. (2014). Mastering the art of chain analysis in dialectical behavior therapy. Cognitive and Behavioral Practice, 21(3), 335-349.

NOTES DU PSYCHOLOGUE

© 2026 Gonzalo Garzo, psychologue clinicien · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0 : partage libre, sans usage commercial ni modification

FICHE 85 · FICHE À REMETTRE

Comprendre un comportement maillon par maillon

À faire de préférence avec ton psychologue

Un comportement qu'on regrette n'arrive pas « d'un coup » : il est le dernier maillon d'une chaîne. Reconstituer la chaîne, avec ton psychologue, aide à trouver où tu peux agir autrement la prochaine fois.

1. Le comportement que je veux comprendre : _____
2. Ce qui me rendait plus fragile ce jour-là, et le déclencheur.
3. Chaque maillon : ce que j'ai pensé, ressenti, fait.
4. Où j'aurais pu faire autrement, et comment, la prochaine fois.

Maillon (pensée, émotion, sensation, action)	Ce qui s'est passé	Ce que j'aurais pu faire à la place

Mon plan pour la prochaine fois :

Ces exercices ne remplacent pas une thérapie. En cas de détresse ou d'idées suicidaires : 3114 (France, 24 h/24) ou 112.

© 2026 Gonzalo Garzo, psychologue clinicien · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0 : partage libre, sans usage commercial ni modification